

以退為進

退休心路 V 旅程



廣士輝 著



以退為



廣
士
輝
著



退休，隨著香港人口日趨老化，已愈來愈多朋友加入這個行列，也成了社會的熱門話題。有人永不言老，永不言休，有人退而無憂，也有人未退先憂。有趣的是這一代的退休人士，尤其是剛退下來的，跟上一代的有著頗大差別，他們大多是：有學識、較富裕、少子女、多活力，對生活、對社會也有較多要求。

雖然社會對退休人士愈來愈關注，但主要是環繞著飲食習慣、醫療保健及社交生活方面，對精神以至心理上的支援，可謂相當缺乏。本書就正好在這範疇提供了頗透徹的反省，以旅程探索的方式，有層次地帶引讀者由實際需要面對的問題出發，再鼓勵大家回顧各自過往的經歷，進一步去認識自己，從而尋找生命之所向，好為日後的退休生活建立目標，並落實執行，活得更好。

圓滿的生命，應包括身、心、靈三方面的成全。本書特別針對較少人關注的心性與靈性這兩個層面作深入探討，務求退休生活得以整全發展。大多數人其實在這兩方面一向都較為忽略，也鮮有操練，本書就恰好填補了這部分的空隙。作者在探討複雜的人生問題上，並沒有用上深奧的哲理，反而是以親身的生活經驗，引導讀者一同去摸索。

作者用了一個嶄新的「V 旅程」圖像去闡釋由生活經驗，向下走入內心世界，再向上回歸實際生活的過程，並以真摯的情懷分享了他個人的體會和反省。由修心進而修為，著重心態的改善，從而確立正向的人生觀，好能面對悲喜交錯的際遇，

與及不能倖免的波折，特別是身體日走下坡的現實。能夠好好培養退休後的心態，自然亦有助善度下一階段的暮年人生。

反省，常是每個人一生的功課，尤其是已累積了相當人生經驗，年屆退休的朋友。書中建議有恆的靜禱，實在是進入內心，認識真我的良方妙藥，也是打開心窗，與天地真主溝通的不二法門。

認識作者鄭士輝多年，鄭先生感恩慈幼會的教育，自中學階段已接觸基督信仰，並在退休後自覺有進一步深化信仰的需要，在聖神修院修讀神學課程。這也是慈幼會一向強調教育的兩大重點：教導學生發揮天賦才能，也引導學生去認識天主。

4

本書在討論每一課題之後都有「想一想」環節，作者以聖經回應課題作反省，為有信仰的讀者提供了尚佳的參考章節，亦有助其他讀者藉此認識基督信仰在這方面的教導。

作者多番強調「活在愛內」的重要，這也合乎福音精神，沒有愛就等於沒有生命。愛既非物理公式，也非化學現象，但偏偏就是天地間、人世間最有價值，最能催生幸福的元素，也是你我在任何環境下都可以發揮的力量。

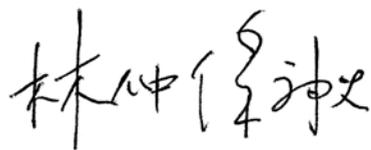
大家有幸愉快地活到今天，更可抽空去為下一階段的退休生活打算，其實已值得你我去感恩，感謝家人、親友的支持，以及上天的眷顧。在謝恩之餘，更要惜福，珍惜眼前的所有，人家的恩惠，上天的護佑。

愛惜生命，就自然不會無所事事，浪費光陰，也不會與他人作無謂的比較，為什麼自己的一份不比人家的好？其實每個人，不管富或貧、善與惡，在天主眼中都同樣重要。「因為你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。」〈依撒以亞先知書 Isaiah 43:4〉抱有這個信念，就會更加珍惜退休後的日子，為自己、為他人活得更好。

本書所觸及的諸多人生課題，不單為正在預備、或已踏入退休生活的讀者值得思考，也適合有興趣探索人生意義的朋友參閱。因此，誠意推薦閣下細讀本書，並認真地對生命作反省，相信為你必裨益不少。

願慈愛的天主祝福你，以及你的家人。

亞孟。



前慈幼會中華會省省會長

2014年9月



鳥倦意歸還人生
幾個彎重心路慢
寬步踏波瀾



前言	11
----------	----

退的疑惑

退休：這麼近·那麼遠	19
退休三問	28
退而不休？退而無憂？	39

起步 V 旅程

V 旅程·心道行	49
‘Who am I’ Project	59
心路指南針	70

探索生命

愛的生命	83
我在你內·你在我內	94
生命的跳躍	104
生命的天窗	114
生命的召喚	126

追求幸福

選擇幸福	139
愈去愛·愈幸福	150
愈簡單·愈幸福	161

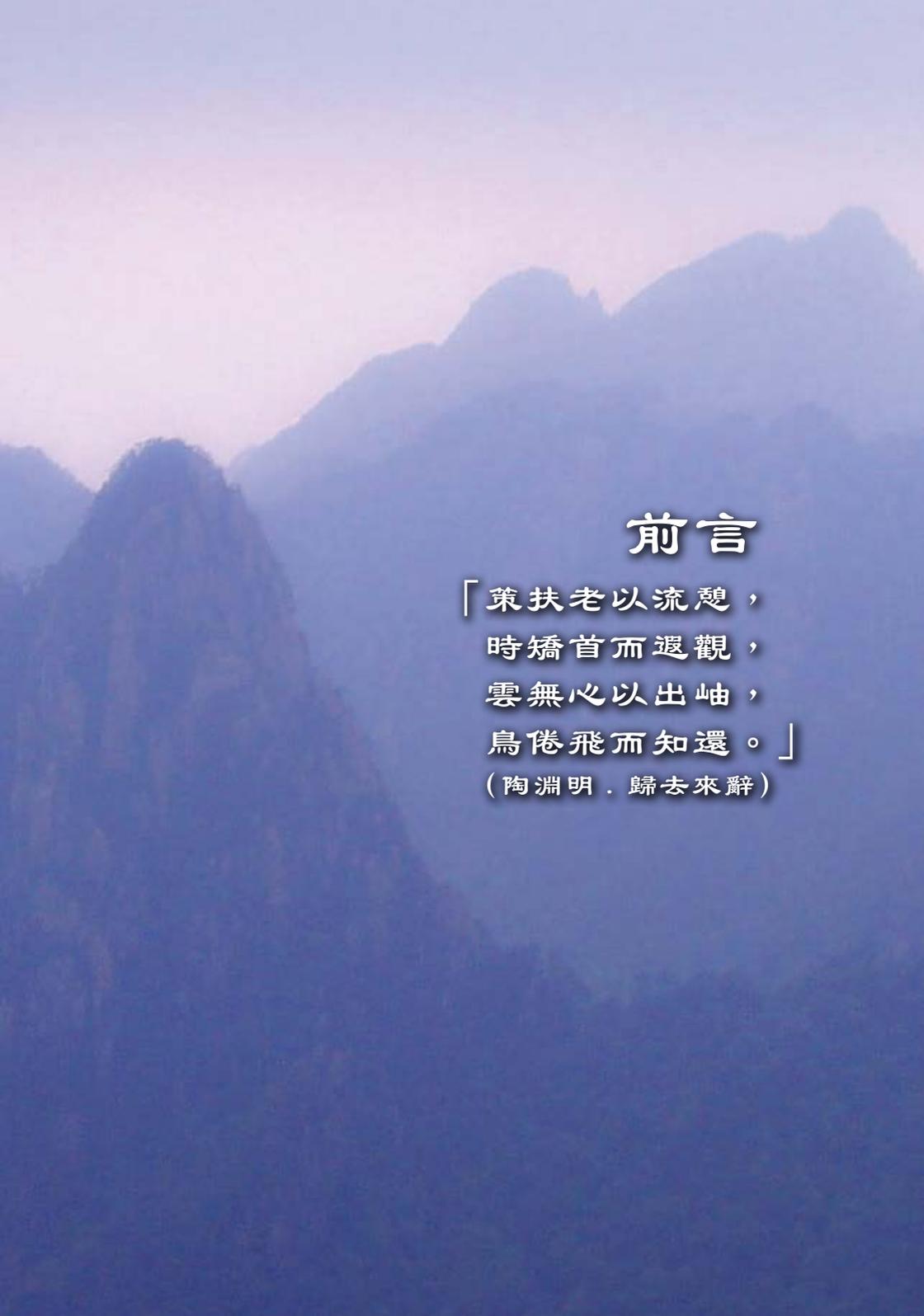
用情生活

活得更好	175
老有所為	184
生活的藝術	195
回歸憩靜	206
生命昇華	216

迎向晚晴

人間重晚晴	227
活在來生	239

後記	251
----------	-----



前言

「策扶老以流憩，
時矯首而遐觀，
雲無心以出岫，
鳥倦飛而知還。」

(陶淵明·歸去來辭)

近年碰到同輩朋友，大家都年逾五十，最熱門的話題總是圍繞著退休的安排上，有想早的，有想遲的，各有因由。奇怪的是，走進坊間書店，想找些有關退休生活的中文參考書籍，竟又寥寥無幾。而書店的書籍分類，也沒有退休這一欄，有的，只不過是關於理財、飲食，又或健身等實務方面的參考書。對於退休後悠悠數十年生活應抱的態度，應有的心法，有關的書籍可謂相當缺乏。

隨著社會醫療進步，生活水平提升，健康意識強化，適齡退休但心智體力依然相當健康的人數正日漸增多，這一族群很多仍擁有專業的技能 and 充沛的活力，潛在的能量實在有待整合，再度釋放，可以為家庭、為社會作出有意義的貢獻。

數年前我已選擇退休，決定及早開展生命第三階段的生活。這幾年來很享受在身、心、靈各方面的進展，及在家庭和義工服務上所帶來的滿足。因此，也希望透過自身經驗的反省，以過來人的心態，分享退休前後的體會，尤其是在心靈上的經歷。願以有限的言詞，不揣淺陋，與讀者一同探索。

朋輩中，退休後有四方遊歷，也有投身義務工作；有為社會服務，更有轉任半職；諸如此類，各自精彩。不過，大體來看，大家退休後普遍都有一個渴想，總希望能夠：

「為我生命，活得更好。」

我也很認同這個目標，相信同樣是大部份讀者的切想。因此，本書亦以此為主題，去探討退休後的生活。但要實現這個

理想，就不得不認真去思考何謂「我」？何謂「生命」？究竟應如何去「活」？又怎樣才算「好」呢？在探討退休生活的心態時，難免觸及生命的取向及價值觀，以至生存目的等很想了解，卻又很怕去接觸的人生課題。

其實，這些都是潛藏心底已久的疑問，只是在過去未有機會認真地去面對。但臨近退休，踏進人生下半場，上述的問題已變得不能再去逃避，必須切實地回答。但求之於外，不若求之於內，最直接的方法，就是走進自家的心田，嘗試去回應這些生命的疑惑。

筆者願借本書分享自身的經歷，也誠意邀請你一同進入一個內心探索的「V 旅程」。是「V」，因為是要先往下窺探，深入心底內裏的根源，處理好深層次的渴想，然後再回升到現實生活，激發動力，務求活得更好。所以是先向下、後向上的心路 V 旅程。

本書作為與讀者分享這旅程的經驗，共分六個環節，圍繞著「為我生命，活得更好」這主題：

- 開首先探討「退的疑惑」，認清有關退休的問題；
- 然後是「起步 V 旅程」，想想有關「我」之為我的意義；
- 接著就去「探索生命」，沉思「生命」之所向；
- 再下來便要「追求幸福」，認真思考怎樣才算「好」，或者更好；

- 跟著就積極地「用情生活」，探討退休生「活」的心態；
- 最後樂觀地「迎向晚晴」，觸及晚年，以至死亡這些不可逃避的課題。生命的存在意義，不單只建基於活躍的退休生活，同時也展現在病榻，甚至在人生終局之上。

書中內容並不是想建議閣下退休後要「做甚麼」，而是去探討退休前後要「想甚麼」，因為先要有理想才會去選擇該做的事。因此，本書探討的是心法而非方法，是談心不是說理，是分享感受多於分析批評。

正是五十後寫五十後，我手寫我心，本書由實際經驗出發，反省自己在過程中內心的感受，不著重對與錯，好與壞的判斷，只求表達真摯的情感，以至誠的熱忱輕敲你我的心田，深信以心交談，才有感染力。期望你也能與我一同踏上這向心之旅，作認真的深度行。倘能在旅程中誠意思考，或會發現自家內裏深層的寶庫，尋獲真我，透視生命。當回歸實際生活的表層時，能滿懷喜悅，抱有正向的人生觀。笑語：

烏倦意歸還，人生幾個彎，
靈心路漫漫，寬步踏波瀾。

退休，可以是展現生機的尚佳時節，一若冬去春來，樹木重添嫩綠，再見花開。筆者也特以此景象作封面，寓意雖漸年長，仍可活出所想，綻放生命的光輝。

所謂「人心之不同，如其面焉。」每個人的生活經驗都不儘相同，反省的深度亦迥異，因此，結論自然也各有參差。不過，這旅程既是自我生命的探索，最重要的是要對自己真誠，亦只有真誠才有望接近真理，找到最適合自己的路向。

此外，更需要你決心撥出時間，抽空去深入思考。我們既用上多年的課堂學習為第二齡的職業生涯作準備，也好應抽時間為退休後的第三齡作適當的安排，在關注肉體生命之餘，也豐富自己的靈性生命。

最後，僅將此書獻給愛妻 Sally 及愛兒 Francis，他們的愛使我的生命重新定義。沒有他們的支持，我是無法及早開展退休生活，經歷這「V 旅程」，實踐心中所想的。同時衷心感謝慈幼會林仲偉神父的鼓勵，並為本書寫序，與及多位好友給予的寶貴意見。當然，也誠意獻給你——對生命有要求的尋夢者。希望你在完成這探索之旅後，也能聽到自己內心的呼喚，並作出適當的回應。

好，現在就讓我們站在這「V 旅程」的起步點上並肩舉步，祝願大家都能：

以退為進，進退有道。

鄭士輝

2014年9月



退的疑惑

「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，
身心清淨方為道，退步原來是向前。」

(唐·布袋和尚)